



Frühstücksrezepte von Jeanette Marquis

Schnelle Früchtehappen

Zutaten

100 g Trockenfrüchte nach Wahl
4 Datteln (nach Belieben für mehr Süße)
40 g Haferflocken
2 EL Kerne
3 EL Nüsse
Vanille, Zimt, Kardamom (nach Geschmack)
2-3 EL Fruchtsaft (je nach Konsistenz)
Backoblaten mit 40 mm Durchmesser
Kuvertüre (nach Belieben)

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Multizerkleinerer fein zerkleinern, eventuell etwas Fruchtsaft dazu geben, bis eine gleichmäßige, klebrige Masse entsteht. 1 TL von der Masse auf eine Oblate geben, zweite Oblate darauf setzen und festdrücken. Für eine längere Haltbarkeit die Müslihappen im Backofen bei 100 Grad Celsius etwa 40 Minuten trocknen lassen. Nach Wunsch noch in flüssige Kuvertüre tauchen und trocknen lassen.

Tipp: Leckere Trockenfrucht-Kombinationen

- Getrocknete Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Cashews, Vanille
- Getrocknete Cranberries, getrocknete Sauerkirschen, Kürbiskerne, Mandeln, Zimt
- Getrocknete Pflaumen, Hanfsaat, Walnüsse, Lebkuchengewürz (alternativ: Pflaumenmusgewürz oder Zimt und Kardamom gemahlen)

Energiebällchen

Zutaten

200 g Haferflocken (für mehr Aroma vorab anrösten)
100 g Datteln, grob zerkleinert
100 g Naturjoghurt
1 kleine Kugel Rote Beete, abgetropft
1 EL Leinsamenkerne, geschrotet
2 EL Kakaopulver
1/2 TL Zimtpulver
Für das Topping: gehackte Nüsse, Schokoraseln, Kokosflocken oder getrocknete, kleingehackte Früchte

Zubereitung

Haferflocken mit den restlichen Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten, die sich gut formen lässt. Ist die Masse zu flüssig, etwas mehr Haferflocken und Leinsaat nehmen, ist die Masse zu fest, etwas Joghurt oder die Flüssigkeit von der roten Beete zugeben. Mit Löffeln oder dem Eisportionierer kleine Portionen abstechen und zu Bällchen formen. In einem der Toppings rollen und auf ein Blech legen. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Die Energiebällchen sollten im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von vier bis fünf Tagen verzehrt werden.